



**Kamer reinigen
&
Jezelf Energetisch
beschermen.**

gomair.nl

Marjolijn Luttendijk-Gombert

Inhoud

Hoe: De negatieve energie in huis vinden.....	3
5 Manieren om je huis Energetisch te reinigen	4
Aarden - goed geaard zijn - jezelf goed gronden - stevig op de aarde staan - verbonden zijn met moeder aarde - je goed verbinden met de aarde	15
Bescherm technieken	23
 Twee meditaties	32
Kamer Gronden	32
Vertrek opvullen met energieën : Humor	33



Hoe: De negatieve energie in huis vinden.

1. Een negatieve energie in huis kan je makkelijk vinden door een eeuwenoud trucje. Het enige wat je hiervoor nodig hebt is een glazen glas zonder barstjes of print erop, Houdt in gedachten dat je het glas niet kunt hergebruiken. Wanneer je de mogelijkheid hebt gebruik dan een glas met deze kenmerken die enkel hiervoor wordt gebruikt.
2. Vul 1/3 van het glas met het zout en
3. 1/3 met azijn of organische appelcider azijn en vul de rest aan met zuiver water.
4. Breng het glas naar een kamer. De plaats het glas op een plek waarvan jij denkt dat de energie het meest negatief is Het kan de plaats zijn waar je bezoek ontvangt. Of de plaats waar alle familieleden samenkomen etc.
5. Zet het glas op een onopvallende plek in de kamer en wacht dan 24 uur. Het is belangrijk om het glas niet te verplaatsen in deze 24 uur
6. Observeer de volgende dag de staat van het glas.
7. Wanneer het hetzelfde is als toen je hem neerzette dan zijn de negatieve vibraties energie te vinden in je kamer. Verplaats het glas naar een andere ruimte en herhaal de procedure
8. Als de inhoud van het glas vergast is, vlekken heeft of gekleurd of groen is duidt dat op negatieve energie en dan moet je de energie gaan schonen. Alle vreemde dingen die gebeuren in het glas kunnen tot energie problemen leiden. In dat geval gooi je het glas het leeg in de wc en laat je het water stromen. Was het glas goed schoon en herhaal het net zo vaak als nodig is, tot de positieve energie weer terug is. Doe dit zo vaak als nodig

5 Manieren om je huis Energetisch te reinigen

Energetisch reinigen is iets wat iedereen kan leren. En zeker voor plekken waar in principe niets aan de hand is, maar die alleen het energetische equivalent van stoffig worden is het prima te doen met wat eenvoudige middelen. Hieronder vind je er een paar.

Energetisch reinigen door fysieke acties:

- Gewoon schoonmaken is (helaas) een heel goede manier om iets te ontdoen van energieën die je niet wilt.
Neem bijvoorbeeld de sfeer van een ruimte na een feest. Alle gezelligheid is weg, er hangt vaak een rommelige, wat chaotische en wat zware sfeer. Opruimen en de stofzuiger doen wonderen. Fysieke schoonmaak is belangrijk, omdat energieën als het ware blijven kleven aan stof en vuil. Zorgen dat die verdwenen zijn scheelt vaak al heel wat.
- Oude dingen weggooien. Aan spullen, vooral als ze liggen te verstoffen kleven vaak allerlei energieën ;n. Hoe meer je weggooit, hoe leger, maar ook hoe schoner je huis wordt.
- Energetisch reinigen met fysieke middelen
Reinigen met water en zout. Gewoon wat water nemen, een beetje zout toevoegen en dat rond sprenkelen.
- Een druppel etherische olie door je sop. Afhankelijk van wat je wilt, kun je verschillende oliën gebruiken.
- Branden van wierook of reinigende kruiden. Heel bekend is witte salie. Dat komt over het algemeen uit Noord-Amerika. Het is geweldig spul, maar de handel is dusdanig groot dat de oorspronkelijke gebruikers, de Native Americans er gebrek aan krijgen. Een inheems alternatief is bijvoet.
- Maar ook **jeneverbes**, en geurige kruiden als **lavendel**, **rozemarijn** of **keukensalie** werken prima.



Energetisch reinigen met geluid!

Mooi helder klingelen van een bel of een wind chime heeft een reinigende werking op de energie. Niet wild gaan klingelen maar rustig en beheerst en het geluid de kans geven om weg te sterven voor je nieuw geluid maakt. Dit is ook heel leuk om te doen met kleine kinderen.



Rechtstreeks reinigen met energie!

- Visualiseer eens een energetische douche, die vanuit het plafond de hele kamer schoonmaakt. Maak een afvoer op de vier hoeken en in het midden en laat alle energie weglopen naar waar de aarde ze kan verwerken.
- Stuur de regenboog eens door de kamer. Vul de hele kamer met alle kleuren en laat de regenboog daarna alles wat er niet hoort meenemen en je huis weer fris en zuiver achterlaten.

Energetisch reinigen met behulp van de natuur!

- Open met die ramen en die deuren. Doortochten is niet alleen goed voor bedompte lucht, kookluchtjes of gebrek aan zuurstof. Ook oude energie gaat naar buiten.
- Vraag de wind om door de kamer te gaan en de vuile energie mee te nemen. Dit kun je prima doen als een open raam niet voldoende is.
- Brandt kaarsen. Vuur is een krachtig middel om negatieve energieën te verwijderen.

Deze tips kun je allemaal zo toepassen, niet alleen in je eigen huis, je kunt ze ook inzetten voor het reinigen van bijvoorbeeld voorwerpen. Maar er is natuurlijk nog veel meer te vertellen over energetisch reinigen en er kan veel dieper ingegaan worden op de hierboven beschreven manieren.

Huis, nieuwe woning of praktijkruimte zuiveren?



Wil je je huis, de slaapkamer, een specifieke ruimte, je praktijkruimte, de kinderkamer of welke ruimte dan ook eens écht goed reinigen / zuiveren?

Dan adviseren ik je om " **witte salie** " te gebruiken.

Witte salie is echt één van de meest krachtigste en beste opruimers om een ruimte, slaapkamer of hele woning mee te kunnen zuiveren.

Salie is er in losse blaadjes en verwerkt als smudge stick (bij elkaar gebonden stronk salie).

Nieuwe woning betrekken - ga je verhuizen?

Witte salie is écht zéér aan te bevelen als je net een nieuwe woning gaat betrekken.

In ieder huis hangt energie van een ander, besef dit.

Emotie's, gevoelens, niet zichtbaar maar wel aanwezig.

Ben je hier gevoelig voor, gevoelig voor sfeer?

Dan kun je daar " ongemerkt last " van gaan krijgen !

Reinig dus altijd éérst het hele huis, zet dan pas je meubels erin vervolgens je er gaat wonen !!

En zéker ook als je weet dat jijzelf of iemand uit het gezin hoog sensitief is.

Besef dit gewoon en zuiver éérst een hele woning voordat je erin trekt.

(lees ook even onderstaand stukje over... " huis verkopen " .)

Wil je je huis gaan verkopen?

Ben je van plan om je woning te verkopen?

Ook dan is het zeer aan te bevelen om het huis nadat het leegstaat eerst eens

GOED te zuiveren met witte Salie, vervolgens je er mogelijke potentiële kopers gaat ontvangen.

Mensen die mogelijk interesse hebben in je woning en hoog sensitief of gevoelig zijn,

(dus gevoelig voor iedere soort van sfeer !!!)...kunnen mogelijk afhaken op het feit , dat het er een "minder prettig of minder fijn aanvoelt".

In een huis hangt altijd negativiteit, beladenheid, onuitgesproken emoties etc., er " hangen - niet zichtbaar" dus altijd subtiele gevoelens, vervelende sfeer, emoties etc.

Omdat wij als mens niet oordeel vrij zijn en elkaar doorgaans toch veel "kwelijk" kunnen nemen, bouwt zich dat subtiel, ongemerkt op in een woning, er ontstaat een " onzichtbaar spanningsveld".

Jouw eigen gevoel met emoties, daar wen je aan, omdat dat jouw eigen gevoelens zijn.

Maar als een ander daar wel " gevoelig voor is " pikt diegene dit subtiel op en besluit daardoor dan mogelijk om het huis niet te kopen omdat het er " niet zo lekker, prettig of fijn " aanvoelt.

Dit kan voortkomen doordat er in je verleden (of bij de bewoners vóór jou !!!) bv veel is gebeurd in de opvoeding, in de relatie (bv veel ruzie geweest of onuitgesproken irritaties geweest), mogelijk ook geweldpleging, misbruik gepleegd in de woning ...etc...etc.

Dan hangt er dus heel veel negativiteit, beladenheid in het huis, besef dit !!!

Zuiver altijd eerst een woning VOORDAT je er in trekt en NADAT je er UIT trekt.

Zuiver je woning op een energetische manier...zo eenvoudig met zulke grote positieve gevolgen.

Positief voor zowel mens als ook voor je huisdier.

Slaap je slecht, niet vast of diep genoeg of erg onrustig?

Als je jezelf herkent in het feit dat je slecht slaapt, (te) licht slaapt, door de nacht vaak wakker bent (wordt), onrustig slaapt, niet diep genoeg slaapt, vaak wakker wordt zonder duidelijke reden.....dan is het ÉCHT te **adviseren** om je slaapkamer te **zuiveren** met **witte salie**.

Er gingen je er al zoveel voor maar ook wijzelf ervaren steeds weer dat nadat we zo eens per maand de slaapkamer zuiveren met witte salie, dat we VÉÉL dieper en VÉÉL BÉTER door

kunnen slapen door de nacht heen.

Goedkope, gezonde en vooral ZÉÉR effectieve manier voor een betere en diepere nachtrust !

Slik je slaappillen, drink je een borrel omdat je slecht kunt slapen?

Weg ermee, ga salie branden, gezonder, veel goedkoper en VÉÉL effectiever !

Probeer het maar eens...je zult echt verbaasd zijn.

Depressief, down of neerslachtige gevoelens?

Een depressie of depressieve gevoelens komen veelal voort uit een moeilijke / lastige jeugd, je bent (onbewust) ongelukkig met jezelf maar je weet niet goed waar dit mee te maken heeft / kan hebben of hoe je hieruit kunt komen.

Door het krijgen van een depressie, laat die dus eigenlijk " aan je zien / voelen " dat er van binnen "iets " met je aan de hand is, ga opzoek met jezelf aan de hand wát dat dan is wat die vervelende, nare, neerslachtige gevoelens bij jouw veroorzaken.

Maar besef dit ook, als je in huis woont met een persoon die depressief is (of een grote binnenvetter met zeer negatieve denkwijze), dat jij hier ook op kunt reageren.

Je kunt subtiel, ongemerkt deze " energieën " oppikken en er " last - van - gaan - krijgen ".

Door witte salie te branden " klaar en zuiver je de leef - woon - slaap atmosfeer weer ", je klaart - zuivert de lucht - je leefomgeving. Een ander is zich hier mogelijk niet bewust van, en jij?

"Voelt " het " drukkend " bij je in huis-

Het kan aanvoelen alsof je een gordijn - een deken van negativiteit binnenstapt .

Besef dat je energetisch een ander zijn energie / beladenheid / negativiteit op kan pikken.

Door salie te branden klaart dit de leef - woon - slaap omgeving weer, kleine moeite met grote positieve gevolgen.

Ga je op vakantie in een vakantiehuisje, sta caravan, bungalow etc.;

Besef ook dat als je op vakantie gaat en je verblijft in een vakantiewoning, in een sta caravan, een huisje in de bossen etc. dat daar vele mensen je voorgingen...

Er hangen dus altijd energieën, **beladenheid, frustraties**, vooral **emoties** van andere in zo'n verblijf.

Dit is niet zichtbaar, maar voor sensitieve mensen - kinderen wel voelbaar.

Eenvoudige tip; brand witte salie, maak een huisje, caravan zuiver voordat je erin trekt.

Als wij op vakantie gaan is het allereerste wat ik doe is Salie branden.

Ik controleer uiteraard eerst op rookmelders en zet deze eerst uit.

Ik neem alle vertrekken mee en ook zeker goed alle slaapkamers mee.

Ga je naar het buitenland?

- Informeer of je salie mee mag nemen, of het legaal is, anders heb je een groot probleem.

Tweedehands auto gekocht of rij je een leenauto?

Heb je een tweedehands auto gekocht of leen je weleens een auto?

Ook dan adviseer ik je om deze af en toe te zuiveren met witte salie.

Een auto heeft een kleine gesloten cabine, ben je sensitief (of je kind) kun je "last" krijgen van de energie die andere energetisch uitstralen of met zich " meedragen ".

Zuiver gewoon ook af en toe eens de auto, daarna GOED luchten.....het maakt letterlijk ruimte en klaart weer op...

Heb je het gevoel dat je weleens "aangeraakt" wordt?

- Heb jij het gevoel dat je weleens "aangeraakt" wordt maar je ziet niemand? (Of je kind verteld je dit dat hij / zij dat voelt?)
- Of er wordt op je geduwd of dat je keel wat bij je wordt wat dichtgeknepen?
- Of je bent in een bepaalde ruimte in huis, b.v. in een klein slaapkamertje of op zolder en je krijgt rillingen - van top tot teen - dat je het koud krijgt - en dat je het gevoel hebt dat "iets " je aanraakt...(maar je bent er wel alleen.)

Deze ervaringen zijn mogelijk doordat een entiteit (een overleden ziel) contact met je zoekt. Als er bv voordat jij er kwam wonen iemand in dat kamertje, in een ruimte overleden is door een ziekte bed of zelfmoord heeft gepleegd, dan kan "die energie " in dit kamertje of in een ruimte zijn " blijven hangen ".

Als jij vanwege je sensitiviteit daar vatbaar voor bent (en dat ben je), kun je dat aanvoelen. Deze overleden ziel heeft het vermogen om met zijn energie je bv aan te raken, aan je te zitten. Je hoeft hier in principe niet bang voor te zijn maar je zult het wel serieus moeten nemen en er iets aan moeten doen.

Brand witte salie - het liefst door je hele huis en je zult ervaren dat het daardoor opgeruimd zal worden - af en toe herhalen kan geen kwaad.

Samen met iemand of met je kind zuiveren?

- Vind je het een beetje een eng of spannend idee om alleen te gaan zuiveren?
- Of wil je je kind hier graag bij betrekken - is overigens leerzaam voor beiden!

Begeleid je kind hierin, het zal bijzonder zijn, voor jullie beiden.

Neem hier rustig samen de tijd voor, goed werk heeft namelijk tijd nodig.

En vind je het een beetje een "eng " idee om alleen te zuiveren of durf je niet zo goed?

Maak daar geen probleem van bij jezelf.

- Vraag of je vriend / vriendin / een goede bekende je wil helpen, een ander wil je hier vast mee helpen en misschien voelt het dan beter voor je !
- Durf toe te geven en vraag gewoon hulp!

Let op de lichaamstaal van je huisdier:

Let ook eens op de lichaamstaal of reactie van je huisdier.

Je kunt d.m.v. hun lichaamstaal te observeren ook inzicht krijgen of er " iets aanwezig is ".

Staat je hond of kat veel naar een bepaalde hoek te staren, te blaffen, te sissen?

Heb je het idee - gevoel - dat ze iets "zien", dan ga er ook maar vanuit dat het zo is !

Ga witte salie branden en je zult merken dat de rust weer wederkeert in je woning.

Huisdieren en salie rook;

Kunnen huisdieren tegen de salie rook?

Er wordt me weleens gevraagd of huisdieren ook tegen de salie rook kunnen.

Wij hebben 2 valkparkieten en zitten bij een zuivering gewoon binnen in huis, in hun kooi.

Let op de reactie van onze vogels en naar mijn mening hebben ze geen last van de salie rook, want ook zij krijgen hier juist meer rust door.

Salie is 100 % natuurlijk, hierin zitten geen schadelijke of chemische stoffen verwerkt.

Voel wat goed voelt voor jezelf. Maar houd je huisdier bij het zuiveren goed in de gaten.

Lees zijn of haar lichaamstaal en speel daarop in. Voelt het goed voor jou, geen probleem.

Bedenk dat als je huisdier er "last" van heeft, dat je hem even uit de ruimte kunt halen en in een andere ruimte kunt onderbrengen, bv; in de garage, in je schuur, even bij de burens?

Bouw het langzaam op...begin rustig aan, en neem hier ruimschoots de tijd voor.

Maar vooral...voel zelf wat goed voelt voor jou en respecteer dat gevoel ook !

(naar mijn eigen mening; huisdieren zijn zeer gevoelig, deze zullen naar mijn idee alleen maar positief profiteren na het branden van witte salie.)

Wat zijn entiteiten?

Entiteiten zijn overleden zielen/ energieën welke nog niet naar het licht toe zijn kunnen gaan.

Bv. iemand is door een abrupte dood om het leven gekomen, een ongeluk, door brand of door een ziekte bed wat de persoon niet kon accepteren met als afloop de dood, of iemand heeft zichzelf omgebracht etc.

Of heel vroeger (in hele oude huizen) is er veel geweldpleging geweest, martelingen, moord etc.

Die overleden persoon (-en) - die ziel - wil nog té graag hier op de aarde blijven, doordat hij of zij de dood niet kan / kon accepteren.

Óf...deze entiteit heeft zelf nog niet eens in de gaten dat hij dood is, dat kan namelijk ook !
Die energie kan om "negatieve maar vooral dus om aandacht" vragen door o.a. dit:

fotolijstjes om laten vallen, verlichting aan en uit te laten gaan, audio apparatuur
uit zichzelf aan en uit laten gaan, geluiden - gestommel in huis / zolder veroorzaken, dingen
laten verplaatsten, planten laten ritselen, je voelt een aangeraakt door "iets" etc.

Veel mensen vinden dit "eng" omdat het niet zichtbaar, aanwijsbaar en tastbaar is.

Let wel...die angst creëer je zelf, je hoeft hier niet bang voor te zijn !!!

(Ben je wel bang, erken de angst en laat deze er even zijn maar probeer jezelf te herpakken.)

Ons eigen gevoel hierover zegt dit:

dat een overleden ziel " aandacht vraagt en aandacht wil " van jouw, omdat jij of je kind hoog
sensitief of paranormaal begaafd is.

Ieder die deze energie kan waarnemen / aanvoelen heeft deze gave niet voor niets gekregen van
moeder natuur - vaak bij de geboorte al, maar het kan ook zijn dat je hier op late leeftijd pas
bewust van wordt.

Het is naar onze mening ook onze " taak ", als gevoelig persoon / lichtwerker, om deze ziel te
helpen om naar het licht toe te kunnen gaan, helpen om over te kunnen gaan.

En dit kun je heel goed zelf d.m.v. witte salie te branden !!

Salie is een ongelooflijk " eenvoudig " maar zeer efficiënt zuiverend kruid .

Negatief voelende atmosfeer;

Als je in huis met meerdere mensen woont, en iemand daarvan is sensitief of je gevoel geeft
dit aan, is het raadzaam om regelmatig witte salie te branden.

Ieder mens draagt emoties, frustraties, beladenheid, of wel... een rugzak met bagage met zich
mee.

Deze subtiele signalen (veelal worden ze niet uitgesproken) - bouwen zich dan onzichtbaar op
in je huis of in een specifieke ruimte.

*(en wat denk je bij een praktijkruimte, behandelkamer, doktersruimte, bij een aula - crematorium,
grote ontvangsthal etc. etc.)*

Iemand die sensitief is pikt deze subtiele signalen als vervelende prikkels op,
en kan daar mogelijk behoorlijk "last" van gaan krijgen.

Dus als je af en toe je hele huis, een specifieke ruimte, de slaapkamer, een praktijkruimte,
of welke ruimte dan ook eens salie brand, klaart dit "die lucht, de atmosfeer" weer lekker op.

Álle negatieve ballast verdwijnt hier namelijk weer door, Salie ruikt echt heel goed op.

Maakt salie een sfeer of aanwezigheid juist erger?

Er zijn verschillende ervaringsverhalen over salie te vinden op het internet.

- Dat salie " een aanwezigheid " juist alleen maar erger zou maken..?
- Of dat salie een entiteit of iets in deze trant juist alleen maar boos of kwaad zou maken?

Laat je a.u.b. niks wijsmaken of gek maken is mijn advies.

Ik wil niemand afvallen dit zit niet in mijn aard, maar wil dit wel wat uitlichten;

Er zijn vele meningen met vele ervaringen over dit onderwerp te vinden, te leren, ook omdat het
mogelijk een eng, niet tastbaar of een beladen onderwerp kan zijn.

Onthoud dit gewoon ook even, ieder is uniek - en dus ook anders !

Er is hier niet maar één rode draad of lijn in te trekken, dat kan niet !

Ik weet uit eigen ervaring dat salie branden goed helpt en uiteindelijk ook rust brengt.

Maar het kan zijn dat je wel vaker moet zuiveren na de eerste keer, dat kan, zuiver dan bv om de
2 dagen / 3 dagen nog een keer en **VOEL** !

En het kan zijn dat een energie in welke trant ook verergert, dat kan maar dat hoeft absoluut niet
zo te zijn.

Er zijn ook lichtwerkers - Coaching zijn die graag hun eigen diensten aanbieden (soms liegen
die prijzen er niet om...), en salie vaak daarom zelfs zeer ernstig afkeuren.

Nogmaals, ervaar zelf, voel zelf !... en na een ervaring kun je pas oordelen, besef dit ook, angst
voedt angst...angst zaait angst !

Nogmaals, er is niet maar één lijn in te trekken, dat kan echt niet, maar het is aan jezelf, wát

geloof jij of wat wil je geloven...

Wij zeggen altijd maar zo, volg vooral JE eigen gevoel, probeer eens wat uit, en begin gewoon met de goedkoopste vorm en daarna kun je altijd nog extra hulp inschakelen mocht dit nodig zijn.

Voel wat een zuivering doet, en bekijk daarna of het heeft geholpen, en dan kun je altijd nog verder gaan zoeken, wil je extra hulp, vraag het ons, we kunnen je doorverwijzen !

Én ook HÉÉL belangrijk... doe iets stap - voor - stap !!!

Spring niet in 7 sloten tegelijk...en belangrijk...geef iets ook de tijd !!!

"Verzet " voelen bij - tijdens het zuiveren?

Ik vertel je dit niet om je mogelijk wat " angstig " te maken, maar weet dat dit mogelijk kan gebeuren.

Doordat een entiteit niet los kon komen van het aardse, en het hier eigenlijk wel " prettig vind ", kan deze aanwezigheid voor " verzet " gaan zorgen bij het zuiveren, dat kan maar dat hoeft niet! Gebeurd dat wel, besef dan...het wil je geen kwaad doen, het verzet zich alleen.

Het is mogelijk dat er bij het zuiveren bv een deur hard dicht wordt geklapt.

Maar het kan ook al zo zijn dat op sommige plekken de salie rook of te snel weer uitgaat, of niet wil branden....of je moet er " heel veel " moeite voor doen, **DAN VOLHOUDEN !!!**

Onthoud dit - probeer het zo te zien;

- als jij fijn in het leven staat, en jij komt abrupt te overlijden en je hebt het fijn hier op aarde...zou jij ook niet willen gaan, toch?
- Dan verzet je je mogelijk ook omdat je het hier erg fijn hebt ! - probeer het zo te zien, verzacht het?

Zijn er mogelijk meerdere entiteiten aanwezig?

Dan is het raadzaam om het in de eerste dagen sneller te herhalen, b.v. na de 2e of 3e dag nogmaals goed zuiveren met witte salie.

Het zou ook nog kunnen zijn dat deze entiteit niet beseft dat deze dood is - vertel dit er dan bij tijdens de zuivering.

Jij bent liefde, je komt uit liefde, je helpt deze overleden ziel liefdevol over te gaan...

Therapeuten, praktijk of behandelkamer, bedrijfspanden, crematoria:

Salie is een zeer sterke opruimer.

Ook zeer aan te bevelen voor therapeuten, Coaching, als je in je praktijk met veel wisselende mensen, kinderen en cliënten werkt.

Of werk jij bij een crematorium, een aula, begeleid je mensen na hun dood?

Onderschat niet!!! ...wat er in deze omgeving allemaal aan energie hangt, je helpt de ziel ermee om regelmatig te zuiveren met witte Salie.

Zo help je én de ziel naar het licht toe te gaan, én je helpt de omgeving waar je de mensen ontvangt om te helpen te zuiveren van de vele emoties met het verdriet wat daar hangt !!!

Reinig met regelmaat je praktijk - een ruimte met witte salie.

Salie verdrijft negativiteit, zuivert een ruimte van een vervelend voelende atmosfeer.

Dus ook zeer aan te bevelen als je veel werkt met sensitieve personen / kinderen / nieuwe Tijds kinderen, welke al veel oppikken van een ander...

Salie van de groenteboer?

Koop je salie bij de groenteboer of in de supermarkt?

Deze kun je **niet** branden, dit is een saliekruid om te eten of te verwerken door je voeding.

Buiten dat, is deze vochtig, en krijg je deze niet aan, deze brand niet.

De speciale salie om je huis te zuiveren is gedroogde witte salie en afkomstig uit Amerika.

Deze salie is bedoeld om te zuiveren en is dan ook niet eetbaar.

2e hands spullen aangeschaft;

Heb je iets 2e hands gekocht? Kleding, meubels, een bed, een kast, schilderij voor in je huis?

Besef dan ook dat je altijd andermans energieën meeneemt in jou woning.

Kleding altijd eerst goed uitwassen.

Maar meubels, kasten, schilderij etc., zuiver die ALTIJD eerst met witte salie.

Houd de rook onder hetgeen je wilt gaan zuiveren.

Is het een kast of bed, iets grootst? Loop er dan omheen, hou de brander onder de kast, onder het bed of onder de bank.

Maar loop er ook in alle rust omheen, neem ALLE kanten mee in de zuivering.

Zorg dat de opstijgende rook tegen hetgeen aankomt wat je wilt gaan zuiveren.

(is je kind erg gevoelig voor van alles, onderschat dit niet en let op met 2e hands spullen !!!)

Hoe begin je de zuivering?

LET EERST EVEN OP !

1. Heb je rookmelders? Zet deze dan eerst even uit!
(een klant vergat dit en het hele huis maakte herrie.)
2. Zet eerst even alle ramen open. Waarom open zou je denken?
3. Omdat salie enorm rookt en als je te lang in die volle rook blijft staan is dat niet gezond voor je.
4. Zet ook alle deuren open in je huis, het moet lekker door kunnen stromen.
5. Begin dan boven, 'op zolder', en werk per verdieping naar beneden toe af.
6. Heb je een kelder? Deze ook meepakken.
7. Hou ook even in de gaten, **LOOP WEG VAN DE ROOK !**
8. Dan bedoel ik, hou een saliestick, abeloneschelp of brander niet VOOR je lichaam en loop dan niet vooruit, want dan loop je steeds IN de rook.
9. Loop WEG van de rook, b.v loop achteruit...en loop dan zo een ruimte uit, dan laat je de rook achter je.
10. Zet jezelf of je kind in beschermend licht:
11. Neem voor een zuiveringsritueel de tijd, doe dit in alle rust en neem hier ruimschoots de tijd voor.
12. Muziek uit, doe dit in alle rust.
Zorg dat jijzelf of jullie / je kind samen goed geaard zijn. Hier vind je tips om goed te aarden: [goed geaard zijn is belangrijk bij een zuivering](#)
13. E.v.t zet je jezelf of jullie samen in een wit beschermend licht.
14. Visualiseer dat je omringt wordt door beschermend licht wat jullie zal ondersteunen en beschermen bij en tijdens dit hele ritueel.



Wat voor mij het fijnste werkt:

- ~ Leg wat blaadjes in een schaalje, abeloneschelp of stop ze in een [gesloten saliebrander](#).
- ~ Steek wat salie blaadjes aan en wapper rustig het vuur weer uit zodat er alleen rook overblijft.
- ~ Loop dan rustig langs iedere muur een ruimte door, loop een hele kamer rond, neem ook iedere hoek mee, en neem hier in alle rust en ruimschoots de tijd voor...
- ~ Nogmaals; Let wel even op, **LOOP WEG VAN DE ROOK !**
Daar bedoel ik mee, houd de brander of saliestick NIET VÓÓR je lichaam want dan loop je steeds IN de rook, maar houd het achter je, loop achteruit de ruimte uit.
Laat de rook achter je.
- Zorg ervoor dat je niet IN de rook loopt want dat kan schadelijk zijn voor je gezondheid.
- ~ Loop dan naar beneden toe, en neem alle vertrekken mee, ook het trapgat, de wc, maar ook goed onder en rondom je bed of die van je kind.
- Spreek in gedachte, maar het liefste hardop uit, iets in deze trant:

" Ik wil dat alle negatieve (of vervelend voelende) energie uit deze ruimte verdwijnt...,"
of
" Ik help je, keer terug naar het licht, terug naar de kosmos...,"
of
" In de naam van jesus christus, keer terug naar het licht " .

Voel wat bij je opkomt en spreek dat naar behoefte ook uit.
Bedenk maar zo, het gaat om jouw energie met jouw intentie, je kunt niks verkeerd doen!!
...alles wat bij je opkomt op dat moment of gebeurd is goed.
Maak er jou eigen manier van. En de ene keer doe je het zus, en dan weer eens zo.
Maar wel belangrijk is, blijf liefdevol ! Blijf zuiver, rustig en liefdevol.
Ga bv niet **negatief** lopen eisen, of **vloeken**, of **agressief** te werk, **LIEFDE** is het geheim.

Voel je weerstand?

Voel je "weerstand" voordat je begint of tijdens het reinigen met salie, of gaat de salie moeilijk aan of eigenlijk steeds "te snel" weer uit?
Dan is het belangrijk om VOL - te - houden !!! Maar blijf altijd liefdevol !
Ik weet uit ervaringsverhalen dat dat wel eens voorkomt.
Als de "vervelend voelende sfeer / entiteit " behoorlijk ernstig of zeer aanwezig is, kan het gebeuren dat de salierook steeds weer uitgaat, dan is het belangrijk om **VOL TE HOUDEN !!!**

Besef dit; een entiteit is dood. Maar het kan zijn, dat deze gene zijn dood **NIET** kon accepteren door bv een ziekte bed, door brand, moord, een abrupte dood etc.
Dat hij of zij de dood dus **NIET** kon accepteren en dit een innerlijk groot verzet gaf bij zichzelf.
Dan was diegene er eigenlijk nog niet aan toe om zich over te geven aan de dood.
Deze sterke energie is eenvoudig gezegd dus hier " blijven hangen " .
Deze energie vraagt om "aandacht" d.m.v. knipperende lampen, omvallen, verplaatsten van spullen etc..
Als deze energie een erg krachtige wil had, een groot doorzettingsvermogen, dan KAN die energie erg sterk zijn en het dus ook zo veroorzaken dat de rook steeds weer te snel of helemaal uitgaat.
(Vertel er bij het zuiveren bij dat deze gene dood is en naar het licht mag gaan....
(Jijzelf komt in liefde, jijzelf bent liefde en je helpt "deze gene" naar het licht toe te gaan.)
Voelt het na een zuivering nog niet helemaal goed ? Zuiver de dag erna nogmaals !

Verdwijnt dan alles, óók de fijne energie of aanwezigheid?

Er wordt weleens de vraag gesteld of dan ELKE "aanwezigheid" wordt opgeruimd.
Bv ook die fijne aanwezigheid van een overleden oma, opa, broer of zus...
of welke overleden persoon dan ook, die je juist graag WEL bij je wilt houden.

Vraag hierom;

vraag voordat je gaat reinigen, dat je wil dat de aanwezigheid van ".....", aanwezig mag blijven, dat je DIE energie wel wil blijven voelen.
Maar zeg dat je wil dat "de vervelende energie", of een "negatieve aanwezigheid", of die andere "aanwezigheid " wel wil vertrekken, en naar het licht toe mag gaan.

Hoe vaak herhalen?

Hoe vaak het nodig is om te zuiveren met salie ligt aan de "sfeer" die er hangt.
Maar bouw het langzaam op. Zuiver een ruimte - de woning en geef het een dag...enkele dagen de tijd.
VOEL wat het met je doet en evt kun je het na enkele dagen erna nog eens herhalen.

Heb je kinderen? **VRAAG** hun hoe ze zich voelen, zijn zij bang of juist niet meer... En je kunt gewoon af en toe (*b.v. eens, 2 - 3 keer per maand*) je hele woning eens zuiveren met witte salie, het klaart ten alle tijde alles en de sfeer weer op dus wát let je om het gewoon af en toe eens te herhalen.

Je bed verschoon je per slot van rekening ook iedere week, anders vervuild deze ook...toch? Dat geldt dus ook voor de lucht en leef atmosfeer om je heen...deze wordt ook "vervuild" maar dan door gevoelens, emoties, irritaties, ruzie, geweld etc.

Brand gewoon af en toe witte salie...het klaart ALLES weer lekker en fris op !

Jouw aura reinigen, elkaar reinigen?

1. Let even op...reinig je voor het eerst? Reinig dan 1 voor 1.
2. Eerst je huis, bevalt dat, dan daarna jezelf, (of andersom.)
3. Niet meteen alles tegelijk, dat kan mogelijk wat teveel voor jou of jullie zijn, bouw het langzaam op.

Je aura reinigen:

- Armen wat openhouden, benen wat uit elkaar spreiden.
- Ga vanaf de kruin op het hoofd rustig iemands hele lichaam (aura) langs, helemaal naar beneden toe, vervolgens tussen de benen, en ook de achterkant op dezelfde manier toepassen.

Dit kun je ieder bij elkaar doen, geeft daarna een "opgeruimd" lichter effect.

Ben je alleen en wil je toch je aura reinigen?

- Ik pak de zwierende gesloten wierookbrander vast, en zwier tussen mijn benen heen en weer.
- Maar ook onder mijn ene arm, daarna de anderen arm.
En zwier ook achter mij door, wat rond mij heen...
De rook stijgt op, dus de rook zal rond en om jou aura heen gaan...
Sterke geur - salie ruikt behoorlijk sterk:
Salie heeft een aparte, wat sterke geur, sommige mensen moeten er **ECHT** aan wennen.
Na de zuivering **ALLES GOED DOOR LATEN LUCHTEN !!!**

Tip:

Als tip kun je na het toepassen van Salie een ruimte of woning even verlaten, ga bv een wandeling maken, een blokje om.

En bedenk maar zo, het ruikt sterk, maar het ruikt wel op.. wát is belangrijker.

De geur zal na enkele dagen volledig verdwenen zijn !

Je zult na het zuiveren met witte salie écht gaan ervaren dat een ruimte veel lichter, ruimtelijke, veel opgeruimder aanvoelt.

- Ben je hoog gevoelig, hoog sensitief? ...gebruik met regelmaat eens Salie, het kan echt verlichten en opluchten...
- Maar jou gevoel (intuïtief) geeft dit wel weer aan, luister naar dit subtiele signaal.
- Ontdek je weer "klachten" of voel je je niet zo " prettig" of voel je je weer angstig?
Dan weet je ...dat het weer tijd is om salie te branden.

Vraag je kinderen hoe zij zich voelen;

- Vraag je kind - je kinderen hoe hij of zij zich voelt / voelen.
- Voelen ze zich niet zo prettig of veilig, of zijn ze (weer) bang op hun slaapkamer, durven ze er niet zo goed naartoe...slapen ze weer slecht, dromen ze weer heftig?
- Zij zijn jou begeleiders...jou leidraad...luister naar hun signalen.
- Dan weet je dat je weer moet zuiveren.

Heb jij ook last van een vreemd en vervelende aanwezigheid in je woning?

Heb je last van een vreemde, onzichtbare aanwezigheid in je woning?

Gebeuren er rare en onverklaarbare dingen in je huis?

Vallen fotolijstjes om, of gaan elektrische apparaten vanzelf aan of uit?

Of verlichting die vanzelf aan en uit gaan?

Heb je een ervaring welke je graag wil delen als advies aan anderen hoog gevoelige personen, door jou eigen verhaal te vertellen?

Stuur dan even je ervaring toe en we zetten jou reactie hierbij.

Wie helpt er mee?

Je leest hier reacties van klanten terug:

[salie zuivert en reinigt een woning van vervelende energieën](#)

Zoutlamp



om naast je bed of die van je kind te zetten

om je lichaam - je aura - je slaapomgeving te zuiveren en te reinigen van alle negatieve ballast

Zout heeft een heilzame en zuiverende werking voor ieder van ons.

We verkopen zoutlampen om aan je computer te bevestigen.

Ze nemen stralingen op en zuiveren de lucht.

Maar door de speciale adapter, kun je een zoutlampje ook naast jou bed, of die van jou kind (eren) zetten.

Ook grote nieuwe modellen zoutlichten met lichtschakelaar - 220 volt.

Een zoutlamp helpt angstige - bange kinderen positief de nacht door.
en het zijn natuurlijke luchtzuiveraars...dubbel profijt.

Reinigingsspray - beschermsspray - kindermagie



- zeer prettige 100 % puur natuurlijke aura spray's

- Ook zeer geschikt voor kinderen - nieuwtijdskinderen

Deze reinigingsspray, beschermingsspray, ontspanspray helpt je om oude en / of ongewenste energieën te laten verwijderen.

Werkt ook gemakkelijk om bij therapeutisch werk te gebruiken, om even goed en snel een ruimte te reinigen na een consult.

Of wanneer je veel mensen ontmoet en hun energieën overneemt kun je er een snelle "douche" mee nemen om weer in je eigen centrum te komen.

Je kunt de spray ook gebruiken in omgevingen waar veel mensen voor jou geweest zijn, zoals bijvoorbeeld in hotelkamers, om de ruimte te reinigen van hun energieën.

Ook ideaal om in huis te gebruiken, of b.v na een feestje of een bezoek van heel veel mensen.

De kindermagie is speciaal ontwikkeld voor nieuwtijdskinderen - hoog gevoelige kinderen. Spray voordat ze naar school gaan wat om hun aura heen, het legt een filterlaagje om de aura heen. ([orchid airsprays](#))

-
- Korrel wierook uit nepal - zuiverende korrelwierook - Korrels wierook -
 - Tibetaanse hars soorten - 100 % natuur zuiverende wierookkorrels -



Al deze korrel wierook en harssoorten zijn uit 100 % puur natuurlijke producten samengesteld. Korrelwierook en harssoorten, en al deze kruiden en geurende soorten zijn samengesteld om te gebruiken voor een:

- ontspannen sfeer te creëren, te gebruiken bij een reiniging - en zuiveringsritueel,
- om sterke geuren te verdrijven, (b.v. van uw huisdieren of van rook),
- om te gebruiken bij jou meditatie of praktijk sessie...
- ...óf...
- omdat je ze ergens neer kunt leggen in een schaalje omdat ze zo héérlijk puur en lekker ruiken...

Korrelwierook:

De Tibetaanse wierookkorrels zijn vervaardigd volgens een oud boeddhistisch recept uit; bloemen, bladeren, allerlei kruiden of takjes.

Er zijn in deze producten uitsluitend 100 % zuivere, natuurlijke grondstoffen verwerkt.

Het is dus niet schadelijk om deze wierook in te ademen...

Ook goed om toe te passen als je niet goed tegen gewone wierook kunt.

Boom hars Saltree of Benzoë boom:

Deze harswierook soorten wordt gewonnen uit de " Saltree " bomen, of andere bomen uit Tibet. Er word hars gewonnen, doordat er inkepingen in de stam worden gesneden waaruit de harsdruppels uitvloeien.

Deze droogt daarna in, en dan ontstaan er korrels en brokjes.

Deze harssoort werken reinigt en beschermt tegen negativiteit en een vervelende atmosfeer in je huis, op je werk, in je praktijk ruimte etc.

- Het wekt tevens energie op en draagt bij tegen stress, een burn-out of als je geestelijk bent uitgeput.
- Het brengt je in een harmonieuze sfeer, en wekt inspiratie op.

Korrelwierook is ook zéér geschikt voor religieuze doeleinden of reinigingsrituelen

Al deze soorten werken reinigend, zuiverend, brengen ontspanning, en buiten dat, ze ruiken allen heerlijk en natuurlijk...

Aarden - goed geaard zijn - jezelf goed gronden - stevig op de aarde staan - verbonden zijn met moeder aarde - je goed verbinden met de aarde



~ *Leer te aarden, jezelf goed leren te gronden* ~
 ~ *tips om goed te aarden* ~
 ~ *goed contact maken met moeder aarde* ~
 ~ *hoog gevoeligheid, HSP, High Sensitieve Person en aarden* ~

Aarden...goed geaard zijn..wat is dat eigenlijk?

Eigenlijk heel eenvoudig gezegd:

" goed contact maken en in verbinding zijn met de aarde - jezelf goed gronden".

Je staat steviger op de grond, hier op de aarde.

Voor al voor hooggevoelige personen – nieuwtijds kinderen, is goed aarden erg belangrijk, écht een **MUST**.



Begin je dag met aarden;

Ik zelf begin de ochtend, (*als ik het niet vergeet*), na het opstaan met mezelf te **aarden**.

Ga op een plek ergens in huis staan waar je voor je eigen gevoel lekker

rustig staat.

Sluit je ogen, en zucht een paar keer diep in en uit...

Ga met (*het liefst*) je blote voeten staan, op een vlakke ondergrond.

(*lukt het je buiten, laat het weer het toe, ga lekker buiten staan !*)



- Visualiseer (- *probeer het voor je te zien* -) dat je stevig op de bodem - op de aarde staat, en visualiseer dat je hele lange stevige krachtige wortels onderaan.
- Je voeten heb zitten, die diep...heel diep de aarde in rijken.
- Zo diep, tot in de ALLER diepste kern van moeder aarde.
- Dan visualiseer je dat je die wortels "vastzet, "verstremgelt", je deze verbind IN de kern van moeder aarde.
Vaak voel ik me al echt " naar beneden worden getrokken ", met een " krachtig " gevoel dat mij op dat moment dus AARD.
Ook voel ik vaak dat mijn armen " zwaar " worden, dit is dus goed.
Je bent nu beter verbonden met de aarde, je staat steviger en krachtiger op de grond.
- Herhaal dit regelmatig...

Extra krachtige techniek.

Als ik gedaan heb (wat hierboven beschreven staat), en ik voel de behoefte om me NOG WAT STEVIGER te aarden, wil ik ook nog weleens wat EXTRA kracht vragen...



- Dan visualiseer ik (ik probeer het voor me te zien), dat ik bovenop mij hoofd een open koker heb staan.
- Dan vraag ik (aan het universum, het witte licht), of deze koker opgevuld mag worden met wit - goud - beschermend licht, wat dóór deze koker vanuit het universum mijn hoofd binnen komt stromen.
- **Laat deze lichtstroom je hele lichaam opvullen;**
Dat dit licht mijn hoofd opvult, mijn boven lichaam, mijn armen, mijn hele onderlichaam, mijn beide benen, naar beneden toe naar mijn voeten.
Dat mijn hele lijf zich opvult met dat beschermende - bekrachtigende licht.
Laat het licht rustig in gedachte jouw hele lichaam opvullen.

Dan visualiseer ik, dat licht door mijn beide voeten **DIEP MOEDER AARDE** in stroomt en zich verankerd, diep IN, en samen MET de aarde.

Dan visualiseer ik aarde kracht, met groene aarde energie, samen met het witte licht, terug mijn voeten in, mijn benen door weer terug omhoog, dus weer terug naar boven toe.

Dan visualiseer ik het dus hetzelfde, maar dan omgekeerd.

Je "vult" je hele lichaam op met dat " aardse, beschermende, krachtige licht".

Daarna laat ik dat licht met die kracht vanuit mijn kruin omhoog en om mijn aura sproeien...

En voel daarna eens wát dat met je doet, ik wens je veel plezier !

Doe dit met regelmaat, en leer je kind -(eren) dit ook te doen.

Aarden is voor iedereen goed maar zeker voor hoog gevoelige personen en - kinderen !

Ga regelmatig de natuur in - óók met je kind (eren);

Ga met regelmaat lekker de natuur in...alleen, samen of met je kind- (eren.)

Ikzelf ben het liefste in de bossen, met veel bomen om mij heen, maar dat is heel persoonlijk...

- Aarden tegen een boom;
Als ik me minder fijn voel, moe ben, emotioneel ben..., maar ook om mezelf op te kunnen laden, ga ik regelmatig tegen een lekkere stevige dikke boom aan staan.
- Dit doe ik puur op gevoel.
- Als een boom mij "aantrekt", of "me roept"...maak ik verbinding met die boom.
- Dan ga ik met mijn rug tegen die boom staan en sluit mijn ogen, of als het anders voelt, sta ik er met mijn gezicht voor, en houd mijn handen ertegen, en sluit mijn ogen.
- Ik "vraag" of ik al mijn "vervelende" gevoelens, het verdriet, boosheid, angst, mijn moeheid...
(*welk gevoel ik op dat moment als te heftig of als vervelend ervaar...*) weg mag laten stromen, diep moeder aarde in... door haar stevige, krachtige dikke wortels heen...
- Dan vraag ik of ik alles los mag laten...
- Ook dank ik de boom dat ik gebruik mag maken van haar kracht en energie.
- Je kunt naar behoefte ook lekker enige tijd tegen de boom aan gaan zitten...
- Ik voel me na enige tijd dit bewust te hebben gedaan, me stukken lichter, minder beladen, minder "zwaar"
- *Probeer het maar eens en ervaar zelf de kracht van moeder natuur...van moeder aarde!*



Energieplaat - oplaadplaat

Een bijzondere plaat / schijf voor (hoog-) gevoelige personen - kinderen.

Waarom deze plaat;

Deze energieplaat geeft een krachtige energie af die je lichaam vitaal maakt.

Je voelt de kracht van de plaat meestal direct al.

Het is belangrijk om bewust contact met de plaat te maken om een goede wisselwerking te creëren tussen jouw eigen energieveld en het bewustzijnsveld welke de plaat doorgeeft.

De plaat kan je helpen om je extra goed te aarden en je te ontspannen.

De functie van de plaat is mensen zich verbonden te laten voelen met de aarde.

Dus zéker ook voor hoog sensitieve personen - (gevoelige) kinderen een zeer bijzonder positieve plaat.

De energie die de plaat uitstraalt beschermt tegen straling en neutraliseert negatieve energie van aardstralen of negatieve energie in het algemeen.



Wat voorbeelden;

- ~ Leg hem in je huis, praktijkruimte, yogacentrum, meditatie centrum etc, zo kunnen, bewoners, je kinderen, cursisten vóór en / of na een behandeling vóór of na een drukke schooldag, vóór en na een drukke winkeldag / drukke menigte, thuiskomst van vergadering of feestje zich even " goed aarden " naast de plaat.
- ~ Hij kan worden gebruikt om edelstenen op te laden en schoon te maken, door deze in de buurt van de plaat te leggen.
- ~ Hij kan gebruikt worden om onder / naast de stoel op een kussentje (*bordeaux rode*) te leggen en te mediteren waarbij een aarden effect optreedt.
- ~ Hij kan in de auto worden geplaatst waardoor je vitaler blijft ondanks alle effecten die autorijden op je heeft. (*wees hier wel voorzichtig en zorgvuldig mee*).
- ~ Hij kan worden gebruikt tijdens of als helende behandeling (*b.v. therapeuten*) , als je hem in je buurt plaatst van iemand en deze persoon bewust contact laat maken met de plaat heeft diegene de neiging om onverwerkte emoties los te laten en balans te vinden .
Als je in de buurt van de plaat je gaat ontspannen, kan het lichaam wat gaan schommelen om blokkerende energieën door en weg te laten stromen.
- ~ Zit je veel achter de computer? Leg hem dan naast je, bij je in de buurt, hij zal alle stralingen neutraliseren en je beschermen tegen de straling.



- Loop regelmatig op blote voeten
- of ga met je voeten **LETTERLIJK** in de aarde zitten;
- Loop zo vaak mogelijk op blote voeten...leer ook om je kind (-eren) dit te doen.
- Ik loop thuis of in de tuin, zo vaak ik kan op blote voeten... ..om nog beter contact te kunnen maken met de aarde...
- Of ga regelmatig met je blote voeten letterlijk in de (tuin -) aarde zitten!

Dit werkt vooral prettig als je veel " **in je hoofd zit** ", dromerig of afwezig bent, het gevoel hebt dat je " er niet helemaal bent ", of als je zelfs duizelig bent of daardoor letterlijk weleens om kunt vallen. (*heb dit weleens ervaren*).

- Ga dan met je blote voeten **LETTERLIJK** in de tuinaarde zitten.
- Roep het goddelijke aan, je begeleiders, engelen etc...om je bij te staan en om je kracht te geven.

Als je herkent wat ik hierboven schrijf over **duizeligheid**, dan ben je **NIET GOED GEAARD!!!**
...BESEF DIT....

Maak **létterlijk** verbinding met de aarde, grond jezelf en ga met regelmaat met je blote voeten in de aarde zitten...



Zwarte toermalijn:

Wat ook zeer fijn werkt (eigen ervaring) is een brok ruwe zwarte toermalijn vasthouden.

Ga rustig ergens zitten met die edelsteen in je hand.

Zwarte toermalijn helpt je om goed te aarden, het is een aardende steen.

Zwarte toermalijn helpt je om goed te kunnen aarden

- **Bescherm jezelf voordat je een drukte ingaat**

Er zijn verschillende manieren om jezelf te beschermen tegen vervelende of een overvloed aan " beladen of negatieve " energieën.

Zelf heb ik door de jaren heen verschillende technieken - methodes geleerd, welke ik zelf afwisselend toepas.

Het is voor mij per situatie anders, ik **VOEL** op het moment wat mij het beste lijkt, en pas dit dan vaak terplekke, of iets van tevoren toe.

Voel voor jezelf welke techniek je aanspreekt, of probeer eens wat technieken uit.

...ik wens je veel oefen plezier.

Op deze pagina lees je verschillende beschermtechnieken:

Beschermen- Pagina 21 - 31

Hoe bescherm ik mezelf tegen een overvloed aan negatieve energie



Wat is HSP - hoog gevoeligheid eigenlijk?

HSP, hoog gevoelig persoon ; andere benamingen zijn:

high sensitive person – hoog gevoeligheid – gevoelig persoon – overgevoelig persoon, nieuwtijdskind.

Het is een aangeboren eigenschap, en geen ziekte of een stoornis, zoals weleens wordt gedacht. Zo'n 20% van de Nederlandse bevolking bezit deze bijzondere eigenschap.

Ik denk inmiddels trouwens wel een groter percentage, er worden namelijk steeds meer nieuwtijdskinderen geboren, maar dit even ter zijde.

Hsp'ers hebben een gevoeliger zenuwstelsel dan een " gemiddeld mens".

Daardoor pikken ze omgeving prikkels en omgeving gevoelens erg subtiel op, zonder dat ze zich daar mogelijk bewust van zijn... en dat brengt soms nogal eens wat " lastigheden " met zich mee...



Mijn eigen ervaringen en "strubbelingen" met mijn hoog gevoeligheid

Door mijn eigen gevoeligheid - sensitiviteit, loop ik met regelmaat tegen" interessante situaties" en " lastigheden " aan.

Maar krijg ik ook steeds meer inzicht, ontdek ik steeds meer mijn "valkuilen", en leer hoe ik daar beter mee om kan gaan.

Zo kwam en komt er al van alles op mijn pad waar ik tot nu toe zelf heel veel aan heb gehad.

Ideeën, tips en trucjes om mezelf wat gemakkelijker te kunnen manifesteren in het leven.

Ik voel de behoefte en wil graag mijn eigen ervaringen met je te gaan delen en voor ieder die zich hier mogelijk ook in herkent of nieuwsgierig naar is geworden.

Om zo bewuster te worden, wat meer inzicht te kunnen krijgen in jezelf waarom je je soms kunt voelen zoals je je voelt als sensitief persoon en wat je mogelijk helpt en ondersteunt, waar je rekening mee kunt houden in vooral ook in de keuzes die je zelf kunt en mag maken, als je dat maar mag van jezelf!

Want hoe meer je jezelf ontwikkelt (ook je intuïtie en gevoeligheid groeit met je mee), kunnen situaties en gevoelens tevens ook wat "lastiger" voor je gaan worden.

Maar tegelijkertijd krijgt het leven ook véél meer diepgang en kun je erachter gaan komen dat je jezelf kunt helpen om te veranderen d.m.v. andere keuzes te maken.

Je intuïtie en je gevoeligheid groeit naarmate je jezelf ontwikkelt, dit weet ik uit eigen ervaringen.

Zowel de "voor" dan ook wel de wat "nadelige kanten", je gaat meer voelen, de fijne, maar ook de wat minder prettige dingen... het heeft veelal twee uiterste.

En als je durft te vertrouwen op jouw intuïtie dan zal jouw leven gemakkelijker verlopen.

Als je luistert naar je innerlijke zelf, dat "hele subtiële stemmetje" die geeft alle "antwoorden"!!!

Intuïtie zorgt er gewoon voor dat je altijd de juiste keuzes maakt of wat echt goed is voor jou.

Maar hóe integreer je jezelf nou in jouw eigen lichaam en hóe ga je met alles om, dat is de grote uitdaging in dit leven.

Voor mij is het proces zéér inspirerend, verfrissend, maar ook wel behoorlijk pijnlijk en confronterend geweest, en dit proces is onophoudelijk...

Als je niet gelukkig bent en je op zoek wil gaan naar "jezelf", is confrontatie onvermijdelijk, groeien doet gewoon pijn - maar... het is uiteindelijk ook zéér verrijkend !!!

Waar ik b.v. ook dankbaar voor ben is, dat ik nu wéét dat ik hoog gevoelig ben, dat heeft voor mij ook vele nieuwe inzichten gebracht.

Dat ik op mijn antenne - mijn voelsprietten intuïtief mag vertrouwen, die mij door mijn leven heen begeleiden !!!

Een must...JA absoluut... altijd even gemakkelijk....NEE, dat is niet altijd...

Het leven wordt 'n beleving... mijn beleving

...dieper, intenser, waardevoller, mooier, meer puur, maar soms ook wat lastiger tegelijk.

Ik ben het leven door een héle andere bril gaan leren bekijken.

EINDELIG...ik kan nu zijn wie IK wil zijn.

Jezelf afsluiten, jezelf beschermen, visualiseer bescherming, beschermtechnieken voor hoog gevoelige en nieuwe Tijds kinderen, bescherm jezelf tegen negatieve energie



Bescherm technieken voor hoog sensitieve kinderen en volwassenen
Er zijn verschillende manieren om jezelf te beschermen tegen een overvloed of tegen vervelend voelende of negatieve energieën.

Ik heb door de jaren heen verschillende technieken en methodes geleerd, welke ik afwisselend toepas.

Het is voor mij per situatie anders, ik voel op het moment - of net ervoor wat mij het beste lijkt, en pas dit dan vaak terplekke, of iets van tevoren even toe.
Voel voor jezelf welke techniek je aanspreekt, of probeer eens wat uit... ik wens je veel oefen plezier !



Tips om jezelf af te sluiten, te beschermen, voordat je een drukke ingaat of instapt...
Hieronder lees je verschillende manieren om jezelf te beschermen tegen een overvloed aan energieën van andere, die je onopgemerkt op kunt pikken, wanneer je bv een drukke omgeving instapt.

Je kunt jezelf aanleren om een eenvoudige oefening toe te passen die jouw of je kind helpt om beter in jouw / jullie eigen centrum te blijven.

Maak er voor jezelf een gewoonte van **VÓÓRDAT** je een drukke omgeving instapt of een gebouw binnenstapt, dat je jezelf beschermt of afschermt !

Hier wat voorbeelden waar je dit bij toe zou kunnen passen;

- voordat je en (drukke) winkel binnengaat, een gesloten winkelcentrum instapt,
- een volle huiskamer op bv een feestje binnenstapt,
- voordat je een vergaderzaal ingaat,
- als je gaat winkelen in een grote stad,
- voordat je een ziekenhuis binnenstapt, een druk concert gaat bezoeken, gaat winkelen bij b.v de Ikea,
- naar een begrafenis, kerk of crematie gaat...
- of in welke drukke menigte of groot gebouw je ook binnengaat....

HEEL ERG BELANGRIJK...SLUIT JEZELF VAN TEVOREN GOED AF...

Zo zul je beter in je "eigen centrum", bij JOUW eigen gevoel kunnen blijven, om daarna minder "last" krijgen / last te hebben van de e.v.t "naweeën " zoals beschreven staat: **HSP - high sensitive person** (pagina 18)

Kom je thuis uit een drukte?

~ Ga met je gezicht naar buiten toe staan in de deuropening. zeg tegen jezelf - in jezelf - of hardop 2 x achter elkaar:

- **"Alle energie die ik vandaag heb opgedaan en van een ander is laat ik hier los en blijft buiten ".**
- **Je kunt de handen naar buiten keren of nog even extra een paar keer los schudden afschudden."**

~ Je kun jezelf " wassen " met een schoonmaak methode, " **the golden mouvement** " (pag. 27)

~ Gebruik een reinigingsspray, deze kan je aura (of die van je kind) met natuurlijke bloesems en etherische oliën opschonen, je neemt er een eenvoudige snelle " douche " mee, reinig jezelf met een reinigingsspray



~ Gebruik witte salie, reinig jezelf, ga hiermee je aura langs.

Als " onderhoud " kun je zo eens per week ook je hele huis zuiveren met witte Salie.

Salie is een "eenvoudig kruid" met gróte positieve gevolgen.

Het ruimt alle belastende negatieve energieën op die in iedere ruimte in huis hangen.

Doordat mensen veelal niet oordeelvrij zijn en veelal hun emoties en frustraties meedragen en inhouden, kunnen die onuitgesproken gevoelens zich opstapelen ergens in een ruimte in huis, in de slaapkamer. Als jij hier gevoelig voor bent (en dat ben je als je hoog gevoelig persoon,) dan bouwt die energie met emoties onzichtbaar op en krijg jij of je kind daar mogelijk " last van".

Zie of voel jij of je kind geesten - entiteiten, of je gevoel zegt dit - brand dan ook witte salie,

Bescherm technieken



- **Trek een dikke beschermende jas aan**

- ~ Sluit je ogen,
 - ~ Visualiseer - probeer het voor je te zien - dat je met beiden voeten stevig op de grond - op de aarde staat, doe van tevoren indien mogelijk, nog een verstevigende techniek om goed te aarden, lees hier hoe je dit toe kunt passen – ([aarden](#))
 - ~ Vervolgens trek je symbolisch een hele dikke beschermende jas aan, en rits je deze dicht,
 - ~ zet ook de capuchon hierbij op, die vastzit aan deze jas...
.. voel hoe je beschermt bent tegen alles wat er om je heen gebeurt...
(En vertrouw erop dat deze techniek ook werkt.)
-



- **Bescherm jezelf d.m.v. een waterval;**

- ~ Sluit je ogen,
 - ~ Visualiseer - probeer het voor je te zien - dat je met beiden voeten stevig op de grond - op de aarde staat, doe van tevoren indien dit mogelijk is, nog een techniek om goed te aarden, lees hier hoe je dit toe kunt passen, ([aard techniek](#))
 - ~ zie voor je hoe een grote waterval, een stroom van water, de hemel uit komt vallen en deze stroomt om je heen, zowel voor als achter je langs, ook aan beiden zijkanen langs je af.
 - ~ vraag je begeleiders, of het hogere - het universum, om je te beschermen tegen alles wat er om je heen gebeurt.
 - ~ voel nu hoe je beschermt bent tegen alles wat er om je heen gebeurt.
-



- **Zet jezelf in een centrum van bakstenen muren**

Deze techniek is een wat "hardere" beschermingsvorm, ben je heel gevoelig is het mogelijk wel raadzaam, probeer het eens en ervaar...

- ~ Sluit je ogen,
- ~ Naar behoefte kun je zelf eerst zorgen dat je goed op de aarde staat, lees hier hoe je goed kunt aarden, ([Aarden](#))
- ~ Visualiseer - zie het voor je - hoe je centraal in het midden staat, met en om je heen allemaal bakstenen muren.
Je kunt ze in alle rust van onderaf toe opstapelen, helemaal rondom je heen, tot zo'n halve meter boven je hoofd.
Zorg er wel voor dat je onder je voeten gewone grond visualiseert, om goed geaard te blijven, en zorg dat je het boven je hoofd open houdt, (*zodat je in verbinding blijft met het universum*),
- ~ Zeg er evt. nog bij: "ik ben beschermt tegen alles wat er om mij heen gebeurt", of "ik voel alleen mijn eigen gevoel".
- ~ voel hoe je beschermt bent tegen alles wat er om je heen gebeurt.



- **Zet jezelf achter glas of in een glazen ei**

Deze techniek is een wat "hardere" beschermvorm, ben je heel gevoelig is het mogelijk wel raadzaam, probeer het eens en ervaar...

- ~ Sluit je ogen, doe van tevoren indien je deze behoefte voelt, een techniek om goed te aarden, lees hier hoe je dit toe kunt passen: [goed aarden](#)
- ~ Visualiseer je - zie het voor je - hoe je een glazen ei "binnenstapt" en achter je sluit je de deur.
- ~ dit ei is rondom je heen helemaal gesloten, voor je, achter je, boven je, onder je, geheel rondom je aura heen,
- ~ vraag er evt. paars of violet licht bij, welke rondom je heen aanwezig is om je te beschermen... of vraag Engel Michael erbij,
- ~ voel hoe je beschermt bent tegen alles wat er om je heen gebeurt.



- **Rozentuintje**

- ~ Ik visualiseer een rozentuintje of rozenhaag om mij heen, een tuintje of haag van pure kosmische liefde;
- of
- ~ ik visualiseer een grote zon, met daaruit een breed kosmisch licht dat op en over mij heen valt en reikt.

- **Bescherm jezelf d.m.v. een spiegel**

Als je merkt dat je staat te praten met een persoon die niet zo positief in het leven staat of zeer afkeurend kan reageren kun je dit toepassen:



- ~ Zie voor je dat je een grote spiegel tussen jou en diegene in hebt staan. Deze spiegel staat met de spiegelende kant naar die ander toe. Energetisch zal deze persoon " tegen de spiegel staan te praten - dus tegen zichzelf " !

Dit kan je weerhouden en beschermen tegen de negatieve energie van de andere, wiens uitstraling beladen kan zijn, en die jij anders zou kunnen oppikken en als zijnde die van jou.



- **Je huis of je tuin rondom beschermen met spiegels:**

Woon jij in een drukke buurt?

Woon je bv (*net als wij*) volledig " ingebouwd " met allemaal burens- achterburen - zij burens - voor burens - geheel rondom je huis heen burens?

Je kunt tijdens een meditatie - visualisatie ook je huis en je tuin rondom beschermen met allemaal spiegels.

Ga ergens rustig zitten en probeer voor je te zien dat je de "spiegel techniek" gebruikt.

- ~ Je zet energetisch - in je visuele denkbeeld - grote spiegels om je huis heen, die zich geheel

aansluitend en rondom je hele huis zijn.

Ook kun je je tuin meepakken (*zou ik adviseren*) . Je zorgt ervoor dat je de spiegelende kant van je af laat spiegelen.

Zo " weerkaatst " andermans energie, frustraties, gevoelens, emoties etc. etc. IN de spiegels die je " energetisch geplaatst hebt " ! Zo blijft je huis en je tuin ook " schoon " .

Als je burens, overburens hebt die niet positief of vrij in het leven staan, kun jij hier door je gevoelige antenne " gevoelig " voor zijn of op reageren, weet dat, besef dat en handel daarna door o.a. deze (*eenvoudige*) oefening toe te passen.



- **Bescherm jezelf als je onder een elektriciteitsmasten doorgaat.**

Bescherm jezelf tegen stralingen en metalen als je onder een grote mast door moet lopen of fietsen.

Is er een optie om anders te fietsen of te lopen, kies daar dan liever voor !

Fiets of loop je onder een elektriciteitsmast door omdat je geen andere keus hebt?

Vraag van tevoren bescherming, maak je ervan bewust dat je rond je aura een beschermend schild heen trekt.

En focus je zo min mogelijk op de mast.

... Staan er elektriciteitsmasten - zendmasten bij je in de buurt op 50 tot 100 meter afstand of mogelijk bijna in je tuin?

Let daar a.u.b. echt mee op, dat is zeer slecht voor de gezondheid, voor iedereen .

(*Ik weet dat er hele stugge, starre mensen zijn die beweren dat het niet slecht is, dit beweren ze helaas uit hun eigen belang.*)

Van elektriciteitsmasten vallen onzichtbare zware metalen af, daar komen elektromagnetische stralingen vanaf waar je grote gezondheidsproblemen door kunt krijgen.

Er is bewezen dat als je strak naast een elektriciteitsmast woont dat je een betonnen muur van 30 meter dik nodig hebt om die stralingen tegen te houden, kun je nagaan hoe ontzettend slecht.



Vliegtuig afval pas op met kerosine

Vliegtuigen lozen hun afval in de lucht, en wat denk je van neervallende / dwarrelende kerosine. Kerosine is echt erg slecht voor mens en dier, voor de hele natuur. Alleen wordt hier vaak nog erg "vaag en geheimzinnig" over gedaan.

Oefening:

- Komt er een vliegtuig bij je over, vraag dan om bescherming.
- Zie voor je dat je een stevig schild om je aura zet, die je beschermt tegen dit afval.

Veel last van overvliegende vliegtuigen, of woon je bij een vliegveld.

Ga rustig ergens zitten.

Visualiseer - zie het met gesloten ogen voor je -

- dat je om je tuin - je moestuin een grote piramide neerzet.

Dat alles onder deze piramide staat, en beschermt wordt tegen straling, vliegtuigafval, kerosine. Neem hier de tijd voor en geloof erin, jouw kracht met intentie zal jouw, je huis en tuin beschermen.

Heb je een wei met dieren of speeltuintje.

Ook dan kun je bovenstaande oefening doen.

Het gaat om jouw sterke overtuiging en intentie dat het je helpt.

Want jouw gedachten zijn krachten !

Vliegshow

Pas daarmee op als je geïnteresseerd bent om te spotten naar vliegtuigen.

Vaak staan mensen dan recht onder of naast zo'n baan.

Wederom, bescherm jezelf en je kinderen.

Want besef wát je daar (onzichtbaar) in staat te ademen en wat over je heen krijgt.

Is er zo'n show of spot je graag vliegtuigen, of komen ze veel en vaak over, bescherm jezelf.

Als er een show is of er komen vele vliegtuigen over, hou ik altijd mijn deur dicht.

Denk zelf ook even na, het is nou eenmaal niet zo: " wat je niet ziet is er ook niet ".

Besef jezelf, houd rekening met de omstandigheden.

Tekst hieronder afkomstig van DMorgen.Be

Studies tonen aan dat zelfs een half uur na het inademen van het ultrafijn stof, sporen worden aangetroffen in de urine en de lever.

Het wordt ongelofelijk snel via de longen opgenomen in ons lichaam, en er is onvoldoende onderzoek gedaan naar de mogelijke schadelijke gevolgen.

Maar ik kan je verzekeren dat het niet gezond is." Bron: [kerosine gevaarlijk](#)



Aura Sprays, beschermen jouw of je kind

Deze sprays zijn gemaakt om je te ondersteunen en te helpen bij vele uitdagingen in jouw dagelijks bestaan of van die van jouw kinderen.

Ze geven je ruimte, waardoor je in je eigen centrum kunt zijn en zo je energie kunt herstellen.

Door het gebruik van een spray om jouw aura, kan er een nieuwe genezende energie binnenkomen, er zal zich een beschermend energieveld rondom jou of je kind (eren) heen vormen (laagje om jouw aura), met de kwaliteit van die bepaalde spray.

De essentiële oliën geven elke spray zijn eigen unieke aroma en verlengen het helend effect van de bloesem remedies in de omgeving waarin ze gebruikt zijn.

Alle sprays bevatten meerdere bloesem remedies en zijn vervaardigd met 100% pure essentiële oliën, alles is biologisch geteeld.

Door de kwaliteit van de bloesem remedies in de sprays, wordt vastzittende energie in je persoonlijk energieveld (je aura) getransformeerd.

Een spray zal ook vastzittende en toxische energie in de omgeving transformeren.

Je vindt ze hier terug, [aura sprays beschermen je aura](#)

De Golden Movement Deel I **Hoe kan ik de Golden Movement uitvoeren?**

Hier is de Beweging, deel 1, van Golden Movements uitgelegd met behulp van een tekening en daaronder volgt nog een beschrijving en uitleg in de vorm van tekst. Pas op, bij nummer 8 is er een fout in de tekening geslopen die ik er nog niet kan uithalen.

Heb je deze beweging gedaan dan staat de energie die je dan in je handen hebt gelijk aan één uur Healing! Lees beneden voor suggesties wat je allemaal met de energie van deze beweging kunt doen.

1.



2.



3.



Verbind je met Moeder aarde, met je handpalmen naar beneden.

Verbind je met je fysieke energie.

Zegen deze beweging in je hartchakra.

4.

5.

6.

7.



Verwijder overbodige energie

Draai je handen.

Verbind je met de energie van het derde oog.

Verwijder overbodige energie van derde oog.

8.

9.

10.



Verzamel fysieke energie vanuit Moeder aarde (maak hierbij een scheppende beweging met je armen van onder naar boven).

Verzamel spirituele energie van boven.

Breng deze energie richting je Hart (je kunt nu een energetische lichtbal maken).

11.

12.



...of handpalmen-naar boven en vervolgens naar beneden om een behandeling bij een patiënt te

.....of je kunt de energie aan jezelf geven of aan anderen.

De Beweging nog een keer uitgelegd:

1. Spreidt beide armen zijwaarts naar buiten met je handpalmen naar de grond gericht.
2. Leg de twee handpalmen op elkaar, waarbij de toppen van de vingers je polsen aanraken, rechtse hand boven.
3. Glijdt dan vanuit deze positie met je handen naar een Indiaanse gebedshouding (handpalmen tegen elkaar met de toppen van de vingers naar boven gericht). Vorm vanuit deze positie met je wijsvingers en duimen een driehoek en laat je vingertoppen dan naar voren voorover vallen en ga door in deze vloeiende beweging met de vingertoppen wijzend naar je hart chakra tot je handen voor je uitkomen (elkaar nog licht aanrakend) met de handpalmen naar boven.
4. Laat je armen nu weer zijwaarts glijden met de handpalmen omhoog.
5. Dan draai jij je handpalmen weer om naar beneden.
6. Breng dan je handen voor je derde oog samen, linkerhand zet je met de wijsvingerkant tegen je derde oog, je rechterhand zet zich met zijn wijsvinger kant tegen de pinkkant van je linkerhand.
7. Nu neem jij je linkerhand van je voorhoofd weg en begint hiermee te rollen, je rechterhand doet mee, ze draaien om elkaar van boven naar beneden.
8. Dan gaat eerst je rechterhand zijwaarts naar buiten en dan gaat je linkerhand zijwaarts naar buiten. Beide handpalmen wijzen naar boven. Nu is er een foutje in de tekening.... namelijk je brengt zijwaarts tegelijkertijd de handen naar boven, zoals je nieuwe energie schept en
9. Dan van boven af gaan je handen langzaam naar beneden, alsof je energie naar beneden trekt.

Je hebt nu de beweging voltooid.

Je kunt nu verschillende dingen doen met deze energie, bijvoorbeeld;

10. een gouden bal maken door de energie in je handen, net als van een zandloper van de ene naar de andere hand te laten lopen en bijvoorbeeld door het dan te kneden als een sneeuwbal.
11. of je kunt de energie, zonder eerst een bal te maken, aan jezelf geven of verder geven aan een cliënt of een andere persoon.

Algemene opmerkingen:

- Maak die gouden bal eens in een donkere kamer, je kunt het gaan zien. Zie je de bal goed in die donkere kamer, en je blijft je verder concentreren, dan kan de bal de vorm aannemen van je thuisplaneet.
- Je kunt de Gouden Bal over verre afstanden naar iemand toesturen door de bal erheen te denken en te visualiseren waar in het lichaam het binnenkomt.
- Het eerste gedeelte van de Golden Movement is in heel het universum het zelfde.
- Het verhoogd de gevoeligheid in je handen.
- Je kunt het gebruiken om een betere gezondheid te krijgen,
- om je aura te vergroten van bijvoorbeeld 8 naar 12 meter.
- Je kunt het gebruiken voor het reinigen en opladen van stenen door na de beweging de energie over de stenen te gooien of de stenen in je handen te nemen.
- Om je energie peil te vergroten — kracht — en voor een groter psychologisch en fysisch uithoudingsvermogen.
- Voor het creëren van positieve energie in de kamer.
- Als een zegen bij het eten.
- Voordat je gaat Haelen.
- Voor de meditatie.
- Voor betere seks.
- Voor we contact maken met dieren of bijvoorbeeld voordat we gaan zwemmen met de dolfijnen.

- De Golden Movement geeft jouw meer zelf zekerheid.
 - Je kunt de energie aan je drinkwater geven of je badwater.
 - Als jij je futloos voelt of een beetje gedeprimeerd... Doe de Golden Movement dan meerdere keren achter elkaar en tijdens het uitvoeren van deze bewegingen begin jij je al beter te voelen. Geef dan de energie aan je thymus- en hart chakra.
-



Twee meditaties

Kamer Gronden

De volgende oefening is voor iedereen die energieën willen reinigen en transformeren in een bepaalde ruimtes, bijvoorbeeld in een vreemde hotelkamer, op het werk, als men anderen bezoekt of zelfs in het eigen huis.

Ga lekker zitten met beide voeten op de grond...
Leg je handen los op je schoot met je ellebogen langs je lichaam.
Adem een paar keer diep in en uit ... adem tot in je buik.
Ga dan met je aandacht naar je bekken en je billen voel hoe je daar contact maakt met je stoel.....
In elke bilspier zit een kleine knobbel, schuif maar eens wat heen en weer dan kun je daar je twee zitknobbels voelen.....
Ga dan zo zitten dat je beide zitknobbels kan voelen
Kantel dan je bekken licht naar voren en naar achteren
Je kunt nu voelen dat je met deze beweging steeds over je zitknobbels schuift.....
Ga nu achterop je zitknobbels zitten ... je bekken kantelt dan automatisch naar voren.
Stel je voor dat je zo met deze kantelbeweging van je bekken een klein potlood streepje kan zetten, van hooguit 1 ½ tot 2 cm lang
Breng dan je bekken licht naar voren, je stelt je dan voor dat je nu een rondje gaat tekenen met de beweging van je bekken.....
Je gaat nu met je licht gekantelde bekken, van voor naar je rechter zitknobbel dan naar achteren dan naar je linker zitknobbel en dan weer naar voren
Voel deze beweging in je bekken, terwijl je steeds weer het rondje tekent.
Maak deze beweging niet te groot ... voel de beweging als het ware van binnen uit in je bekken
Probeer echt een rondje te maken ... en adem ondertussen lekker door tot in je buik ... Maak deze draaiende beweging nu ook eens de andere kant op
Tekenen nu het rondje steeds kleiner en kleiner ... totdat je in het midden van je zitbeentjes tot stilstand komt.....
Voel deze stand van je bekken adem door in je bekken.
Vanuit het centrum van je hoofd ben je je bewust van de ruimte waarin je je bevind.....
Geef je eigen grondingskoord een kleur die je fijn vindt.

Dan gaan we nu het vertrek gronden.

Kijk eens goed rond en bepaal globaal het middelpunt van de kamer.
Vanuit dit middelpunt laat je de verbinding met de aarde ontstaan.
Je visualiseer een heel dik en hol grondingskoord een soort afvoerbuïs in het midden van het vertrek..... ,
Deze buis is gevuld is met gouden licht energie.....
Laat nu alles uit het vertrek wat zwaar is of als negatieve energie aanvoelt, moeiteloos door dit grondingskoord de aarde instromen, hier wordt het geneutraliseerd.
De getransformeerde energie kun je als bloemen via de vloer omhoog zien komen. Dit geeft een zomerse uitbundig gevoel.....
Kijk er in je verbeelding gewoon naar en voel hoe anders je je al begint te voelen in het vertrek.....

Je hebt nu het vertrek van oude energieën gezuiverd door ze in de aarde weg te laten stromen.....
Je kijkt langs het plafond met gesloten ogen en stel me voor dat het plafond open gaat, de kamer krijgt een open dak en oneindig veel licht en liefde stromen de kamer binnen.....
Met gesloten ogen volg je nu de grens tussen de muren en het gevisualiseerde open plafond.....
Er ontstaan een grens van wit licht langs de opening.
De groeiende witte lijn heeft een zuiverende werking op de ruimte.....
Zo ga je ook langs de vloer, terwijl de lijn van wit licht langs de grens tussen vloer en muren groeit.....

In gedachten verbind je de hoeken boven met de onderliggende hoeken aan de vloer via verticale lijnen.....
Doe dit met alle hoeken.....
Er ontstaat een ruimtelijk figuur van wit licht die je vertelt, dat het goed is dat je hier ben.....
Vervolgens kun je het vertrek 'eigen' maken door te visualiseren dat je alle hoeken, zonder inspanning, naar je toetrekt.
Zie hoe denkbeeldige lijnen van de hoeken bij het plafond en de vloer naar het midden van het vertrek lopen (*als je niet letterlijk in het midden zit, kun je je dat evengoed zo voorstellen*).....
Dat wil nog niet zeggen dat het vertrek kleiner wordt, het blijft even groot. Het vertrek behoort nu echt aan jou toe en niet aan de energieën die er voor die tijd hingen.....
Hoe voel je je nu in het vertrek.....
Laat het gevoel op je inwerken.....
Let op het verschil tussen jezelf gronden en het hele vertrek gronden.
Hoe voelt dat?.....
En wanneer je klaar bent buig je naar voren en kom je weer terug in het hier en nu.

Vertrek opvullen met energieën : Humor

Ik oriënteer me in de ruimte waar ik ben.
Via een gevisualiseerde kamer grondingvraag ik Moeder Aarde om veiligheid en stabiliteit.....
Dank je Aarde, dat ook deze plek een deel mag zijn van jou.
Vervolgens laat ik het dak opengaan en vraag ik aan de Hemel om licht en liefde voor deze kamer.
Dank je Hemel, dat ook deze plek een deel mag zijn van jou.
Ik adem goed in mijn buik en als ik daar ben aangeland vraag ik mezelf af:
Hoe is mijn gevoel voor humor op dit moment?
Wat vind ik leuk, plezierig?.....
Misschien ben ik wel hartstikke serieus, of komt er een verdrietig gevoel boven.
Ik hoef het niet weg te stoppen; het mag er zijn.
Als zich iets aandient als tegenvoeter van mijn humor, adem ik rustig door.
Al mijn gevoelens mogen er zijn, want anders waren ze er niet.
Het lastige van moeilijke gevoelens is immers niet de gevoelens zelf, maar de veroordelingen die er omheen zitten.
Die maken het pas problematisch.
Laat ik eens contact maken met de oordelen die ik over mijn gevoelens met me meedraag.
Ook zij mogen er zijn.
Hoe meer ze er mogen zijn, hoe meer ze lijken los te weken van mijn eigenlijke gevoelens.
Ik adem diep uit door mijn mond en laat alle oordelen los.
Ik voel ze letterlijk als een slechte adem uit mijn lichaam verdwijnen.
Nu mijn oordelen zijn uitgeademd, kunnen ook alle tegenvoeters van gein humor losgelaten worden.
Hoe meer toestemming ik mezelf geef om onplezierige gevoelens te hebben, des te beter kan ik ze laten gaan.
.....
Dit is een groot geheim.
En nu de humor!
Wat vind ik leuk, waar gaan de grappen in mijn buik over?
Wat er zomaar in mij opkomt, laat ik vrij in de ruimte.
Als een stel jonge honden die eindelijk worden losgelaten kan mijn humor door de kamer heen dollen.
.....
Of het nu ondeugende slagroomtaarten zijn of lieflijke vlinders die door de kamer gaan, alles mag.
.....
Nu kunnen we de kamer onze eigen kleur geven.
Stel je voor dat je de muren, het plafond en de vloer schildert in kleuren die je zelf hebt uitgekozen.....
Doe dit nu en kijk hoe je je voelt en hoe het vertrek nu aanvoelt
Mocht je ergens de aanwezigheid voelen van ongewenste spirituele entiteiten, dan kun je beginnen met die entiteiten te verzoeken het vertrek te verlaten.
Zorg dat je tijdens een oefening met het verwijderen van spirituele entiteiten goed gegrond blijft.....
Dat je in je eigen zon blijft.....
En dat je je aura goed om je heen houdt en dat ook je aura goed gegrond is.....

Als je dat allemaal doet, zal een ongewenste entiteit niet in staat zijn het energieniveau dat jij hebt gecreëerd, te hanteren en ergens anders zijn heil moeten zoeken.

*Misschien wil je al deze oefeningen gewoon voor de lol doen, voordat je ze echt nodig hebt.
In dat geval is het interessant te zien hoe je verschillende sferen*

Wanneer je klaar bent buig je naar voren en kom je terug in het hier en nu!



Handwriting practice area with blue dashed lines. A faint, large watermark image of a person in a dynamic pose is visible across the center of the page.